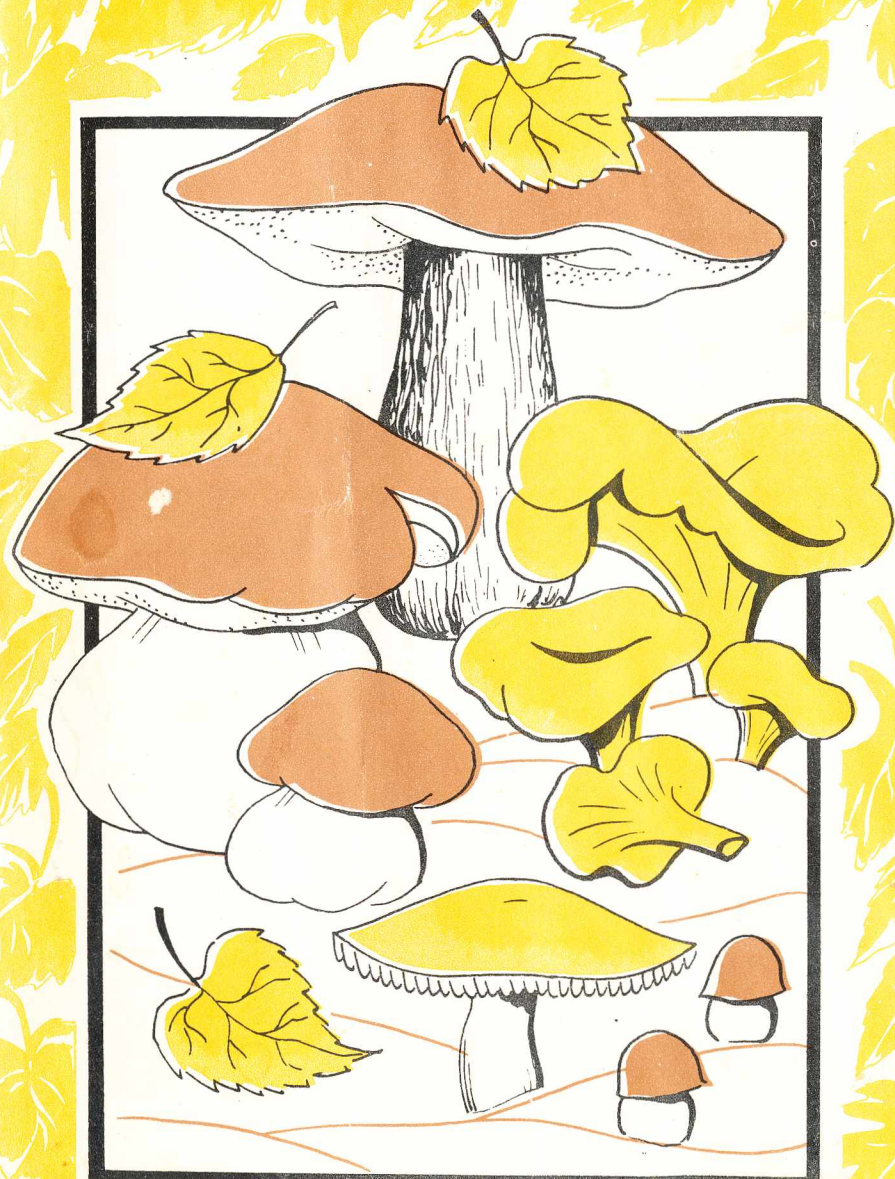


КОСТРОМСКАЯ ОБЛАСТНАЯ СОВЕТ ВСЕРОССИЙСКОГО
ОБЩЕСТВА ОХРАНЫ ПРИРОДЫ

Грибы наших лесов



1. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ГРИБОВ НА СТОЛЕ И ВПРОК

В последнее время грибы как продукт питания привлекают к себе все больше внимания. Их сравнивают с овощами, на которые они похожи по калорийности. Часто называют «лесным мясом», т. к. химический состав грибов близок к продуктам животного происхождения.

Съедобные грибы содержат от 8 до 16 процентов сухих веществ, остальное вода. Более 50 процентов сухих веществ — азотистые, это больше, чем в овощах, а в белых грибах их больше, чем в мясе. В состав белка грибов входят почти все важнейшие аминокислоты. Кроме белков, грибы содержат углеводы, ферменты, эфирные масла, витамины, микроэлементы. Свежие белые грибы, например, полезнее моркови и капусты, а сушеные почти вдвое калорийнее яиц. Некоторые грибы (белый, масленок, лиственничный, груздь перечный, рыжик, дождевики и др.) содержат антибиотики, противоопухолевые и другие лечебные вещества.

По пищевой ценности все съедобные грибы очень условно разделяют на четыре категории, и зависит это от местных традиций, а также от спроса.

1. — белый, груздь настоящий и желтый, рыжик еловый и сосновый;

2. — подберезовик, масленок, подосиновик, белянка, волнушка, груздь осиновый, подгруздок белый, шампиньон обыкновенный;

3. — подберезовик болотный, моховик, груздь и подгруздок черные, серушка, сыроежка, лисичка, шампиньон полевой, сморчок, строчок, сморчковая шапочка и другие;

4. — козляк, горькушка, груздь перечный, скрипица, зеленушка, рядовка, шампиньон лесной и другие.

Свежие грибы — продукт скоропортящийся, поэтому обрабатывать их надо не позднее чем через 4 часа с момента сбора.

Отравление может произойти и съедобными грибами, если они старые, дряблые, поврежденные вредителями или долго хранились необработанными после сбора (в них накапливаются ядовитые продукты распада белковых веществ).

2. СЪЕДОБНЫЕ ГРИБЫ

Количество видов съедобных грибов, собираемых населением, непостоянно. В наших лесах известно более 250 видов съедобных грибов. Население же собирает в основном 8—12, и лишь немногие, наиболее сведущие, грибники — 20—30 видов.

К известным съедобным грибам относятся — белый, березовик, масленок (два вида), осиновик, волнушка, белая, груздь настоящий, лисичка, рыжик и серушка. Кроме перечисленных, у нас растут и другие ценные виды съедобных грибов, менее известных, но часто встречающихся.

Белый гриб. Шляпка светло- или темно-коричневая, сначала полушаровидная, затем выпуклая, диаметром до 20 см. Поверхность ее сухая, в сырую погоду слегка клейкая. Мякоть белая, на изломе цвета не меняет. По приуроченности к древесным породам различают формы белого гриба: еловый, березовый, сосновый. Наиболее ценится форма еловая и меньше — сосновая.

Белый гриб редко растет в одиночку. Поэтому, обнаружив один гриб, следует внимательно осмотреть около него участок в радиусе 15—25 метров. Встречается в июне—октябре. Часто растет и в октябре, после первых заморозков. По питательности и вкусовым качествам белый гриб превосходит все другие. Используют его в пищу свежим, сушеным, маринованным.

Березовик. Шляпка темно-коричневая, серая или серо-бурая, иногда белая или пятнистая, голая или тонкой чешуйчатая, сухая, диаметром до 15 см. У молодых березовиков шляпка полукруглая, выпуклая, позднее — слабовыпуклая. Мякоть белая, на изломе не меняется или розовеет, в сырую погоду водянистая. Березовик связан только с березой, сопровождая ее повсюду, где бы она ни росла — от сухих песчаных боров до сфагновых болот с редкими низкорослыми деревьями. Встречаются березовики в июне — октябре. Растут часто и обильно. Используются молодые березовики. Свежие — лучше жарить или тушить. На супы идут самые молодые, твердые, а также сушеные.

Козляк. Шляпка охристо-желтая с розоватым оттенком, выпуклая, обычно с волнистым краем, диаметром до 11 см. Мякоть желтоватая, на изломе слегка синее. Растет часто и обильно большими группами в сосновых лесах вдоль дорог и на пониженных участках, особенно на границе с заболоченными лесами. Встречается в июле—октябре. Используется свежим и маринованным.

Масленок лиственничный. Шляпка золотисто-желтая или красно-бурая, выпуклая с широким бором, диаметром до 10 см. Кожица в сухую погоду

блестящая, в сырую — липкая. Мякоть желтая, на изломе постепенно буреет. Растет часто, иногда обильно, но только около лиственницы. Растет масленок лиственничный в июле—октябре. Используется в свежем, маринованном и сушеном виде.

Моховик желто-бурый. Шляпка охристо-желтая или буроватая, выпуклая с едва заметными чешуйками диаметром до 12 см. В сырую погоду шляпка слизистая. Мякоть желтоватая, на изломе синее. Растет часто и обильно в сосновых лесах на песчаных почвах, в засушливое лето встречается по кочкам в заболоченных сосняках. Встречается в июле—октябре. Используется в свежем, маринованном и реже в сушеном виде.

Моховик зеленый. Шляпка желтовато-оливковая, выпуклая, бархатистая, часто в мелких трещинах. По виду напоминает моховик желто-бурый, но резко отличается от него ярко-зеленовато-желтым трубчатым слоем. Мякоть желтоватая. Ножка цилиндрическая, у шляпки утолщенная, сплошная, желтая, иногда с красноватым оттенком. Растет часто, но не обильно в молодых сосновых лесах с песчаными почвами. Встречается в июле—октябре. Используется в свежем виде.

Осиновик. Шляпка у осиновика красная, коричнево-красная, оранжевая, желто-бурая, редко сероватая или белая, сначала полушаровидная, потом выпуклая и распростертая, сухая, диаметром до 25 см. Мякоть плотная, белая, на изломе сначала розовеет, затем становится грязно-лиловой или же сначала синее, а затем чернеет. После белого гриба осиновик — наиболее ценный среди трубчатых грибов.

Значительно реже встречаются осиновики, имеющие красную шляпку и белые чешуйки на ножке. Это осиновик красный. Растет в осиновых и со значительным участием осины смешанных лесах на богатой и влажной почве, обычно среди травы. Осиновик красный — один из самых красивых грибов. Растет часто, иногда обильно в хвойных и лиственных лесах. Встречается в июле—октябре. Используется в пищу свежим, сушеным и маринованным.

Валуй. Шляпка охристо-желтая или желто-бурая, сначала полукруглая, потом плоская и вдавленная по середине с рубчатым краем, диаметром до 15 см. В сухую погоду шляпка блестящая, в сырую — слизистая. Мякоть довольно плотная, белая, позднее бледно-желтоватая с едким вкусом. Валуй относится к роду сыроежек, но из-за своих особенностей рассматривается отдельно. Растет часто, местами очень обильно в хвойно-лиственных лесах на свежих почвах. Встречается в июле—сентябре. Собирают только шляпки молодых грибов, кото-

рые солят. Некоторые любители используют самые мелкие валуи для маринования.

Волнушка розовая. Шляпка бледно-розовая, желтовато-розовая, желтовато-оранжевая с ямкой в середине и завернутым внутрь краем, позднее воронковидная, волокнистая, по краю пушистая, диаметром до 12 см. Мякоть розоватая, ломкая с белым, очень едким соком. Волнушка розовая наряду с серушкой и груздем настоящим относится к основным грибам, заготавливаемым населением нашей зоны на зиму. Растут волнушки в березовых и смешанных с березой хвойных лесах. Встречаются с июля по октябрь.

Волнушка белая, белянка. Шляпка белая или желтовато-белая, по форме сходна со шляпкой волнушки розовой, но не имеет концентрических полос, диаметр до 8 см. Сок белый и едкий. Растет белянка по лесным полянам, среди березовых и смешанных с березой лесов. Встречается в августе—сентябре. Используется в пищу в соленом виде.

Говорушка серая. Шляпка от светло до темно-серой, плоско-выпуклая, у молодых — с завернутым вниз краем, диаметром до 15 см. Поверхность гладкая, сухая. Мякоть белая, плотная; ножка сероватая, цилиндрическая или расширенная к основанию, сплошная, плотная. Встречается в хвойных и лиственных лесах. Растет в августе — сентябре обычно местами и мелкими группами. Малоизвестный съедобный гриб. В пищу используется свежим, маринованным, соленым и сушеным.

Груздь настоящий. Шляпка белая или бледно-желтоватая, иногда с буроватыми пятнами, со слабо заметными концентрическими полосками или без них, в сырую погоду слегка слизистая, диаметром до 22 см. У молодых грибов шляпка почти плоская или вдавленная посередине, с завернутым внутрь мохнатым краем, позднее почти воронковидная. Мякоть белая с белым едким соком, желтеющим на воздухе. Ножка белая, полая с желтоватыми вдавленными пятнами. Растет груздь настоящий в березовых и смешанных с березой лесах. Вырастая на низкой ножке, гриб обычно приподнимает слой опавшей хвои и листвы, поэтому заметить его трудно. При поиске груздей полезно пользоваться палочкой с развилкой на конце. Наиболее ценны грибы, имеющие вогнутую с завернутым краем шляпку; позднее, когда края вытягиваются в воронку, качество груздей снижается. Встречаются грузди в июле—сентябре. Это лучшие грибы для соления.

Груздь черный. Шляпка зеленовато-бурая до темно-бурой и почти черной с малозаметными концентрическими полосками, с завернутым краем у молодых, позднее воронковидная, по краю слабо опушенная, диаметром до 20 см. Растет в березово-ольховых лесах-молодняках. Встречается в основном на затененных участках, неред-

ко большими группами. Нередко вместо черных груздей грибник срезает растущие среди них свинушки тонкие. Ошибку можно обнаружить при взгляде на срез: у черного груздя выступает обильный белый сок, а у свинушки мякоть только влажная. Встречаются в августе—октябре. Собираются в основном молодые грибы со шляпками до 10 см. Используются в пищу только солеными. При засолке шляпки становятся вишнево-красными, и поэтому перерабатывать черные грузди лучше отдельно от других грибов.

Зеленушка. Шляпка зеленовато-желтая с более темной, до оливково-буровой, средней частью, вначале выпуклая, позднее распростертая с волнистым, часто потрескавшимся краем, диаметр ее до 9 см. Мякоть белая или бледно-желтоватая, довольно плотная. Ножка серо-желтая, сплошная, короткая, почти вся скрыта в земле. Сохраняет зеленый цвет и после варки. Растет в сосновых лесах на сухих песчаных почвах. Встречается в сентябре—октябре. Грибы замачиваются на несколько часов в воде, чтобы песок легко смыть. Используются зеленушки в свежем, маринованном, сушеном и реже в соленом виде.

Лисичка настоящая. Растет часто и обильно в смешанных хвойно-лиственных лесах. Лисички почти не червивеют и долго сохраняются в свежем виде. Встречаются в июле—октябре, до позднего осенних заморозков. Используются в пищу в свежем, сушеном, маринованном и соленом виде. В хвойно-лиственных лесах растет лисичка ложная, которая имеет красноватые пластинки. Ложная лисичка тоже съедобна, но из-за редкой встречаемости практического значения не имеет.

Лисичка серая. Плодовое тело в виде глубокой воронки с продольной морщинистостью, диаметром до 6 см, на тонкой ножке, верхний край отогнут. Наружная поверхность темно-серая, внутренняя — черно-бурая. Нижняя часть синевато-серая с белым налетом, без пластинок. Пластинки в виде складок, волнистые, разветвленные, постепенно переходящие в полую ножку. Растет в августе—сентябре, встречается редко, группами в смешанных лесах. Используется в свежем и сушеном виде. Ножки имеют неприятный вкус, и при сборе их отрезают.

Млечник обыкновенный, гладыш. Шляпка сначала свинцовая или фиолетово-серая, позднее грязно-розовая без зон, иногда со слабо выраженными зонами, плоская с вдавленностью посередине, диаметром до 15 см. Поверхность гладкая, слизистая, при высыхании блестящая. Пластинки кремово-палевые, затем до желтовато-розовых, на изломе желтовато-зеленые, тонкие, приросшие или нисходящие. Ножка светлее шляпки, до почти белой, вздутая посередине или внизу, полая, гладкая, клейкая. Мякоть белая или слегка кремовая с белым, очень ед-

ким млечным соком, который на воздухе становится желтоватым, зеленовато-желтым. Встречается в хвойных и лиственных лесах. Растет в августе—сентябре—октябре. Используется соленым. В засоле становится ярко-желтым.

Мокруха пурпуровая. Шляпка красно-коричневая, у молодых грибов — округло-коническая, у более старых распростертая, очень слизистая, диаметром до 12 см. Мякоть желтоватая или красновато-желтоватая. Ножка желтовато-коричневая. Растет в хвойных и хвойно-лиственных лесах в июле—августе. Используется свежим и соленым. Шляпку перед отвариванием следует промыть.

Мокруха розовая. Шляпка розоватая, слизистая, выпуклая, диаметром до 6 см. Мякоть белая. Ножка розовато-белая сверху и бурая у основания, цилиндрическая, сплошная, слизистая. Встречается в сосновых лесах. Растет в августе — сентябре. Гриб съедобный, но малоизвестный.

Опенк летний. Шляпка желто-бурая, по краю как бы пропитанная водой, у молодых выпуклая, затем плоская с бугорком, диаметром до 6 см. Поверхность сухая, гладкая. Ножка беловатая, книзу темно-бурая, волокнистая, тонкая, полая, с кольцом.

Встречается на пнях и гниющей древесине лиственных пород в лесах, парках и садах. Растет в июле — августе группами, но нечасто. Относится к малоизвестным съедобным грибам. Употребляется свежим, сушеным и маринованным.

Опенк луговой. Шляпка буровато-желтая, края полупрозрачные, морщинистые с радиальными полосами, с тупым бугорком, диаметром до 5 см. Пластинки палевые, широкие, редкие. Ножка бурая, тонкая, жесткая. Мякоть бледно-желтая. Встречается на лугах, пастбищах, лесных полянах, в парках и садах. Растет в июле—сентябре. Используются только шляпки в свежем (жареные, тушеные) и сушеном виде.

Опенк осенний. Шляпка серо-желтоватая, грязно-коричневая, вначале шаровидная, затем плоско-выпуклая с бугорком посередине, с тонкими, позднее исчезающими чешуйками, диаметр ее до 10 см. Мякоть белая. Ножка длинная, тонкая, книзу утолщенная с пленчатым беловатым кольцом в верхней части. Обильно растут опята на вырубках, где они быстро заселяют пни и корни. Растут на вырубках елово-березовых насаждений, вдоль дорог, по просекам и т. д. В засушливое жаркое лето опята часто появляются в лесу на сухих стволах берез на высоте 2—3 метров над землей. Период обильного роста опят непродолжителен, обычно он длится около двух недель, чаще приходится на первую половину сентября. Собирают только шляпки. Молодые грибы используют свежими, сушеными и маринованными, а старые — солеными.

Рыжик. Шляпка рыжая, оранжево-красная, рыжеватозеленая с завернутым краем, позднее распростертая, воронкообразная, гладкая, диаметром до 10 см. Мякоть оранжевая с оранжевым неедким соком. Ножка одинакового со шляпкой цвета, ровная, полая. Растет в сосновых и еловых лесах. Различают рыжик сосновый и еловый. Рыжик сосновый светлее с крепкой мякотью. Еловый темнее с преобладанием синевато-зеленого цвета, с рыхлой мякотью. Встречается в июле—октябре. В отличие от волнушки после первых осенних заморозков не прекращает роста. Это ценный съедобный гриб. Используется рыжик в соленом виде. Реже используется свежим и маринованным.

Серушка. Шляпка лиловато-серая, иногда со свинцовым оттенком. Вначале полукруглая, позднее с волнистым краем, диаметром до 15 см. Мякоть белая, выделяет много едкого белого сока. Растет в лиственных и смешанных лесах в июле—сентябре. Гриб хорош для засолки. Предварительно его желательно отварить.

Скрипница (другое название груздь сухой). Шляпка белая или светло-серая, с пятнами более темного цвета, сухая, вначале плоско-выпуклая с загнутым краем и вдавленная посередине, позднее воронковидная или с глубоко вогнутой серединой, диаметр до 20 см. Пластинки белые, едкие на вкус. Мякоть белая, плотная, без млечного сока. На изломе окраски не меняет. Ножка белая, позднее сероватая, ровная, сначала сплошная, потом полая. Встречается в березовых и в смешанных с березой лесах. Растет группами. Сверху замаскирован слоем приподнятой опавшей листвы и хвои, как груздь настоящий. Растет в июле — сентябре. Используется соленым.

Сыроежки. В нашей полосе встречается около 30 видов сыроежек. Шляпки в молодом возрасте выпуклые. Позднее — плоско-выпуклые, гладкие, диаметром до 5—12 см. Окраска шляпок разнообразна — красная, желтая, зеленая, фиолетовая и др. Встречаются сыроежки в июле—октябре. Все идут в засол (в основном). Свежими используются сыроежки только с неедкой мякотью. Чтобы грибы меньше крошились при засоле, их следует предварительно ошпарить кипятком. Срок засолки — в течение суток. Соленые сыроежки легко отдадут соль при вымачивании в воде. После этого их можно готовить, как свежие грибы.

Шампиньон лесной. Шляпка светло-буроватая, буровато-коричневая с бурыми чешуйками, округло-колокольчатая, при созревании плоскораспростертая, диаметром до 10 см.

Пластинки сначала белые, позднее красноватые, а затем темно-коричневые, свободные. Мякоть белая, на изломе краснеющая, ножка белая или буроватая, цилиндри-

ческая, вздутая к основанию, полая с узким пленчатым светло-серым кольцом, часто исчезающим к зрелости. Растет в смешанных хвойно-лиственных лесах, часто у муравейников единично и группами. Встречается в июле — сентябре.

Используется свежим (в супах, можно жарить, тушить), сушеным (в супах).

Шампиньон полевой. Шляпка белая, при надавливании желтеющая, гладкая или покрытая волокнистыми желтоватыми или буроватыми чешуйками, сначала колокольчатая, затем плоско-выпуклая, диаметром до 15 см. Пластинки у молодых грибов белые, затем розовые, у зрелых — буро-фиолетовые, свободные, более широкие к периферии. Мякоть белая или желтоватая, плотная, сладковатая, с запахом аниса.

Ножка белая, с возрастом желтеющая, цилиндрическая, к основанию утолщенная с белым широким 2-слойным кольцом, нижняя часть кольца трещиноватая. Растет на лугах, пастбищах, в смешанных лесах, у лесных дорог, довольно часто группами. Встречается в июле — сентябре. Используется как шампиньон лесной.

Сморчковая шапочка. Шляпка буровато-желтая или бурая, колокольчатая со свободными, не приросшими к ножке краями, поверхность морщинистая, шириной до 5 см. Мякоть восковидная, ломкая.

Ножка цилиндрическая, белая или кремовая, у старых — полая, длиной до 10 см. Встречается редко группами в изреженных лиственных лесах, по лесным полянам, среди осин и особенно лип.

Растет в мае и первой половине июня. Используется сушеным и свежим после предварительного отваривания.

Сморчок конический. Шляпка от светлой до чернобурой, коническая, реже яйцевидная, поверхность сотовидно-ячеистая, внутри полая, шириной до 6 см. Внизу шляпка несколько суживается, срастаясь с краями с ножкой. Мякоть восковидная, ломкая.

Встречается часто в сосновых лесах. Растет в мае и первой половине июня. Используется в пищу свежим и после сушки. Считается неядовитым, но из-за большого сходства со строчками его перед приготовлением следует предварительно отварить, а отвар слить.

Строчок осенний. Шляпка темно-коричневая, желтовато-бурая, седлообразно-лопастная, с 2—4 лопастями, поверхность волнистая. Ножка белая или слегка красноватая, цилиндрическая, полая.

Встречается местами и нечасто в хвойно-лиственных лесах, вдоль дорог, на лесных опушках. Растет в сентябре — октябре. Съедобен условно. Употребляется в свежем виде после отваривания и сушеным.

3. СОВЕТУЕМ ПРИГОТОВИТЬ

Из грибов можно приготовить множество разнообразных блюд. Немного свежих грибов, добавленных в супы, мясные и грибные блюда, закуски, соусы улучшают их вкус и придают тонкий аромат.

Икра грибная. Икру грибную готовят из соленых или сухих сваренных грибов. Соленые грибы промыть и дать стечь воде, мелко нарубить, затем нарезать репчатый лук, слегка поджарить его на растительном масле, охладить и смешать с грибами, добавить немного перца.

Для более острого вкуса можно прибавить лимонный сок или уксус, соль и перец, а также посыпать мелко нарезанным зеленым луком. На 250 г. соленых грибов (или 50 г. сухих) — 1 головка лука, 1—2 столовые ложки растительного масла.

Грибной бульон. На грибных бульонах можно готовить супы прозрачные, заправочные, пюреобразные. Для прозрачных и пюреобразных лучше использовать белые грибы, для заправочных — любые съедобные.

Тщательно промытые в теплой воде сухие грибы положить в кастрюлю, добавить очищенную и разрезанную пополам луковицу, залить холодной водой и варить при слабом кипении в течение 2—2,5 часов. Для ускорения варки грибы можно предварительно хорошо промыть и замочить на 3—4 часа в холодной воде, в этой же воде их потом варить без добавления соли в течение 30—40 мин. Готовый бульон процедить. Грибы промыть холодной кипяченой водой, мелко нашинковать и положить в суп, приготовленный на грибном бульоне. На 50 г. сухих грибов — 2—3 л воды, 1 головка лука.

Картофельные пирожки с грибами. Картофель сварить в мундире, очистить, пропустить через мясорубку, добавить яйца, сметану, муку, растительное масло, соль. Замесить тесто, раскатать из него 2 длинные полоски шириной в 4 пальца и на одной из них разложить грибной фарш шариками на расстоянии 3 см один от другого, накрыть фарш второй полоской теста, разрезать, сформовать пирожки, смазать яйцом и запечь в нагретом духовом шкафу.

Приготовление фарша. Сушеные грибы, хорошо промытые в проточной воде, залить холодной водой и оставить на 5—7 часов, затем сварить в той же воде. Хлеб намочить в молоке, нарезанный лук посолить и обжарить в растительном масле. Сваренные грибы, поджаренный лук, отжатый хлеб пропустить через мясорубку, тщательно размешать, добавив перец и зелень петрушки.

Для теста: 1 кг картофеля, 3 яйца, 4 столовые ложки

сметаны, 4 столовые ложки муки, 50 г растительного масла, соль по вкусу.

Для фарша: 50 г сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, 100 г белого хлеба, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени петрушки, соль и перец.

Грибы, запеченные в сметане. Свежие молодые подосиновики, подберезовики или белые грибы выдерживают в кипящей подсоленной воде 10 мин., откидывают на дуршлаг, жарят на масле. В конце жарки перемешивают с небольшим количеством муки, добавляют сметану и запекают в духовом шкафу. Перед подачей на стол посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

На 50 г грибов берут 1 ч. ложку муки, 2 ст. ложки масла, полстакана сметаны.

Грибной пудинг. Свежие грибы варят в подсоленной воде, мелко рубят, добавляют обжаренный лук, сырое яйцо, размоченный в воде хлеб, соль и перец. Все перемешивают, выкладывают на противень, смазанный маслом и обсыпанный сухарями. Выпекают в духовом шкафу в течение 20 мин.

На 500 г грибов берут 200 г белого хлеба, 2 яйца, 1—2 головки лука, 2—3 ст. ложки жира.

ГРИБЫ ВПРОК

Сушеные. Для сушки наиболее подходят белые грибы, подосиновики, подберезовики, маслята, моховики, козляки и сморчковые. Все эти грибы, кроме белых и сморчковых, во время сушки чернеют, поэтому их называют черными и сушат без подразделения по ботаническим видам.

Мыть грибы перед сушкой не следует, т. к. они после этого медленно сохнут, а белые изменяют свой цвет.

В жаркие дни грибы можно сушить на солнце, нанизав на нитку. Сушат грибы в духовых шкафах, а также в русских печах, на специально изготовленных сушилках. При этом существует общее правило: сначала их подвергают действию невысокой температуры (40—50°C), при которой в течение 2—3 часов они подвяливаются и из них удаляется значительная часть влаги, затем их досушивают при температуре 70—80°C.

Во время сушки должно быть обеспечено поступление свежего воздуха и удаление влаги, выделяемой грибами. В духовом шкафу сушат грибы при открытой дверце. Грибы укладывают рядами на противень (при сушке в печи противень следует выстелить сухой соломой). Для выработки 1 кг сушеных грибов расходуется 10 кг свежих.

Соленые. Для холодной засолки берут рыжики, грузди, волнушки, сыроежки. Грузди, волнушки и сыроежки положить в холодную воду на 5—6 часов, рыжики только промыть. Подготовленные грибы уложить рядами в

бочонки или стеклянные банки и пересыпать солью. На 1 кг грибов берется 50 г соли — для груздей, волнушек и сыроежек, 40 г — для рыжиков. После посола грибы накрыть деревянным кружком и положить на него груз. Когда грибы осядут, добавить к ним новые, чтобы наполнить посуду.

Через 5—6 дней после заполнения посуды проверить, есть ли в грибах рассол. Если рассола мало, надо увеличить груз.

Для засола грибов требуется 1—1,5 месяца.

Горячая засолка производится следующим образом. Грибы очистить, рассортировать. У белых, подберезовиков и подосиновиков обрезать корешки, которые можно засолить отдельно от шляпок. Крупные шляпки, если их засаливают вместе с мелкими, можно разрезать на 2—3 части. Затем грибы промыть холодной водой, а валуи вымочить в течение 2—3 дней.

При горячем засоле на 1 кг подготовленных грибов берется:

соли	— 2 ст. ложки
лаврового листа	— 1 листок
перца горошком	— 3 шт.
гвоздики	— 3 шт.
укропа	— 5 г
черносмородинового листа	— 2 шт.

В кастрюлю влить $\frac{1}{2}$ ст. воды (на 1 кг грибов), положить соль и поставить на огонь. Когда вода закипит, тщательно снять шумовкой пену, после чего положить перец, лавровый лист, другие приправы, опустить грибы и варить, считая с момента закипания: белые грибы, подосиновики и подберезовики — 20—25 минут, валуи — 15—20 минут, волнушки и сыроежки — 10—15 минут. Во время варки грибы надо аккуратно помешивать веселкой, чтобы они не пригорели. Грибы готовы, когда они начинают оседать на дно, а рассол делается прозрачным. Сваренные грибы аккуратно переложить в широкую посуду, чтобы они быстро остыли. Остывшие грибы переложить вместе с рассолом в бочонки или банки и закрыть. Рассола должно быть не более $\frac{1}{5}$ части к весу грибов. Через 40—45 дней грибы бывают готовы к употреблению.

Маринованные. Для маринования рекомендуется брать белые грибы, подберезовики и подосиновики, а также маслята и осенние опята. Каждый вид грибов следует мариновать отдельно.

Грибы очистить, рассортировать по величине, обрезать корешки (у маслят удаляют кожицу), затем аккуратно промывать в холодной воде и переложить на сито, чтобы вода стекла.

В кастрюлю влить воду ($\frac{1}{2}$ стакана на 1 кг подготовленных грибов), добавить уксус и соль, затем положить грибы и приступить к варке. Когда вода закипит, снять образовавшуюся пену, положить пряности (лавровый лист, перец, гвоздику, корицу, укроп) и варить еще в течение 20—25 минут, причем грибы для равномерного проваривания нужно все время осторожно помешивать.

Когда грибы будут готовы (осядут на дно), снять их с огня и дать им остыть, затем переложить в стеклянную посуду.

На 1 кг грибов берется соли 1,5 ст. ложки, уксуса — $\frac{1}{2}$ стакана, лаврового листа — 1 шт., перца, гвоздики и корицы — по 0,1 г, укропа — 2—3 г.

По заказу Костромского областного совета ВООП.

Составитель **Гречухина В. А.**, организатор-методист Костромского областного Дома природы.

Ответственный за редактирование и выпуск **Бырина С. М.**, директор Костромского Дома природы.

—Художник **Фанина С. П.**

Издатель — типография им. М. Горького, 1991 г.

Использовалась литература:

В. И. Шубин «Грибы северных лесов».

А. И. Пономарев «Тебе, грибник».

Д. П. Зуев «Дары русского леса», «На столе и впрок», изд. Киров., 1990 г.

1991 г. Областная типография им. М. Горького управления печати и массовой информации Костромского облисполкома, г. Кострома, ул. П. Щербины, 2. Заказ 1677. Тираж 20000. Цена 1 рубль.